



PROGRAMMA:

Zaterdag 1 juli 2006
16.00 uur inzwemmen
16.30 uur aanvang wedstrijd
18.00 uur barbecue



Op zaterdag 1 juli houden wij onze Clubkampioenschappen. Sommige van jullie hebben dat al eerder meegemaakt, voor anderen is het nieuw. Een kleine uitleg:
Iedereen die lid is van wedstrijdzwemmen mag meedoen met de Clubkampioenschappen.

**De afstanden/slagen die
gezwommen worden zijn:**

50 m vlinderslag
(25 voor de kleineren)
50 m rugslag
50 m schoolslag
50 m vrije slag

**Het programma is onderverdeeld in 4
leeftijdsgroepen:**

Minioren 1 t/m 4 (geboortjaar t/m 1996)
Minioren 5 en 6 (geboortjaar 1994 en 1995)
Junioren (jongens geboortjaren 1990 t/m
1993, meisjes 1992 en 1993)
Dames/Heren (iedereen ouder dan hiervoor)

**Binnen deze 4
leeftijdsgroepen wordt
gemixt gezwommen:**

dus jongens en meisjes
door elkaar, zodat de
snelsten tegen elkaar
moeten zwemmen.

De afstandskampioenen:

Op iedere afstand worden per leeftijdsgroep een
jongen en een meisje nummer 1. Zij krijgen een
gouden afstandsmedaille.
Er zijn geen zilveren en bronzen medailles.

De CLUBKAMPIOENEN:

Uiteindelijk worden alle tijden bij elkaar geteld in een
soort klasement, en worden per leeftijdsgroep de
snelste jongen en het snelste meisje Clubkampioen van
LAC! Er komen dus 8 Clubkampioenen.

Er worden ook estafettes gezwommen. Voor die estafettes, 4x50 vrij en 4x50 wissel, mogen jullie zelf ploegen samenstellen. Je bent daar vrij in, het is een mix, dus jongens en meisjes door elkaar en leeftijden door elkaar.

Verder mogen er altijd vriendjes, vriendinnetjes, broertjes, zusjes en vaders en moeders meedoen. Als ze dat leuk vinden kun je ze opgeven. Zij zwemmen in aparte series en er is geen medaille voor.

Na afloop krijgt iedereen die mee heeft gedaan een deelnemersmedaille!

Jullie krijgen allemaal een aanschrijving voor deze wedstrijd waarin je kunt zien waar je opgesteld staat.

LAC BARBECUE

Na afloop houden we de jaarlijkse LAC Barbecue. Altijd heel gezellig en heel lekker! We vragen daarvoor wel een bijdrage per persoon, vooraf te betalen. De prijs is nog niet bekend maar zal tussen de € 9,- en de € 12,- per persoon zijn. Drinkjes moet je zelf halen en betalen aan de bar van het zwembad. Geef alvast door of je mee wilt eten, zodat we weten op hoeveel mensen we moeten rekenen. Ook hier zijn familie, vrienden en vriendinnen weer welkom!



Ik kom naar de barbecue met personen.

Naam:

Ik wil een vriendje/vriendinnetje/familielid opgeven voor de Clubkampioenschappen. Zijn/haar naam is:

..... Zijn/haar leeftijd is:

Inleveren bij de zwemcommissie (Helmi, Anja, Sjaak of Ilja) uiterlijk woensdag 28 juni!

Mailen mag ook: tc.secr.@lac-rotterdam.nl